

UNTERWEGS MIT ...

# Lenkmanöver

Das Model **Franziska Knuppe** und der Sänger **Sasha** machen einen Ausflug auf dem Wasser und zu Lande. Mit Boot und per Fahrrad. Das macht hungrig. Also reden sie danach – auch – über Essen

Interview Gordon Detels Fotos Jewgeni Roppel

**Perfekte Ergänzung**  
Sasha hat einen Bootsführerschein, aber kein Boot. Bei Franziska Knuppe ist es genau andersherum

FRANZISKA KNUPPE & SASHA

**Lachnummer**  
Franziska Knuppe und Sasha sind seit Jahren befreundet. Und haben am Set viel Spaß



## UNTERWEGS MIT ...

**Der Treffpunkt für** den Nachmittagsausflug liegt 20 Kilometer entfernt vom Hamburger Stadtzentrum an der Elbe. Kurz nacheinander fahren um 13 Uhr zwei Autos auf den leeren Parkplatz des kleinen Hafens Oortkaten. Knuppe, die morgens mit dem Zug von Potsdam gekommen ist, steigt aus einem Taxi. Auch Sasha ist Beifahrer – seine Frau sitzt am Steuer.

*Ich habe gehört, dass Sie den Führerschein machen wollen. Wie läuft es?*

**Sasha** – Das ist ein leidiges Thema. Ich will den schon seit einiger Zeit machen – auch weil meine Frau langsam durchdreht, dass immer sie fahren muss. Aber ich finde den richtigen Zeitpunkt nicht. Ich kann aus Arbeitsgründen leider nicht an einem festen Tag pro Woche über Monate in die Fahrschule gehen. Besser wäre ein Crashkurs zwei Wochen in einem Camp oder so. Aber selbst das kriege ich nicht hin.

*Wieso wollen Sie mit über 50 überhaupt noch einen machen?*

**Sasha** – Das kommt auch daher, dass ich seit ein paar Jahren Vater bin. Und dadurch wurde es noch komplizierter. Mit einem Führerschein wäre ich unabhängig, könnte in meiner freien Zeit mal

### Eine Frage des Antriebs

Sasha fährt auch privat ein E-Bike, Franziska Knuppe ein normales Rad



||

## Der einzige Führerschein, den ich habe, ist ein Bootsführerschein

||

Den Schein fürs Autofahren will **Sasha** schon seit Jahren machen. Er findet aber den richtigen Zeitpunkt nicht

einen Ausflug mit meinem Sohn machen, während meine Frau arbeitet. Oder die Großeltern besuchen. Ich habe mir jetzt als ersten Schritt immerhin ein Lastenfahrrad gekauft.

*Wann saßen Sie das erste Mal am Steuer, Frau Knuppe?*

**Knuppe** – Ich habe mit 17 Jahren Fahrstunden genommen und den Schein direkt zu meinem 18. Geburtstag bekommen. Das war mir wichtig – auch weil ich damals für meine Ausbildung von Potsdam nach München gezogen bin und oft pendeln musste.

*Sie sind gerne flott unterwegs, wie ich las.*

**Knuppe** – Aber ich bin erst einmal geblitzt worden. Tatsächlich liebe ich es, mit dem Auto rumzukurven, auch längere Strecken. Und da ich mit meiner Familie nicht in Potsdam, sondern außerhalb wohne, geht es ohne Auto auch gar nicht. Immerhin fahre ich fast nur elektrisch. Früher, als ich als Model viel in Großstädten unterwegs war, bin ich natürlich gelaufen oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln gefahren. Ein Auto in der Großstadt ist ja Quatsch.

*Fahren Sie wie Sasha auch mal Rad?*

**Knuppe** – Klar. Aber nicht elektrisch. Wenn, dann richtig.

*Wir hatten heute auch Fahrräder dabei. Sie, Sasha, haben sofort das E-Bike genommen.*

**Sasha** – Das klingt jetzt ein bisschen so, als wäre ich hier der, der zum alten Eisen zählt und noch nicht einmal mehr richtig Rad fahren kann.

**Knuppe** – Hat dein Lastenrad etwa keinen Motor?

**Sasha** – Doch.

**Knuppe** – Siehste, sag ich doch.

**Sasha** – Meine Frau und ich haben uns tatsächlich immer ein bisschen dagegen gewehrt, E-Bike zu fahren. Letzten Urlaub haben wir uns dann aber zwei gemietet und es gefiel uns sehr gut. Denn durch die Unterstützung macht man auch mal längere Touren. Und auch ein E-Bike fährt ja nicht von allein, strampeln muss man ja schon noch.

## FRANZISKA KNUPPE & SASHA



**Perfekte Pose**  
Bühnenerfahrung trifft auf Model-Kompetenz

*Wie sportlich sind Sie zwei? Sie, Sasha, sah ich letztes auf Instagram in einem Video schwitzend im Fitnessstudio.*

**Sasha** – Meine Frau und ich machen tatsächlich zurzeit jeden Tag Sport. Zu zweit macht das echt Spaß.

**Knuppe** – Wirklich? Fitnessstudio ist nicht meins. Aber ich bewege mich schon genug. Ich kann nicht ruhig sitzen, auch zu Hause. Mein Mann sagt schon immer: „Jetzt lass uns doch mal gemütlich machen.“ Und, wie gesagt, fahre ich Fahrrad.

**Sasha** – So richtig ohne Motor. Ja, ich habe verstanden.

*Potsdam und Hamburg liegen am Wasser und sind beide nicht weit entfernt vom Meer. Sind Sie auch mal mit dem Boot unterwegs?*

**Sasha** – Der einzige Führerschein, den ich habe, ist tatsächlich ein Bootsführerschein. Schon krass, was für Boote ich mit dem Schein bewegen dürfte, den ich vor 20 Jahren in Berlin an der Rummelsburger Bucht gemacht habe – auf einem klapprigen Ruderboot mit Motor dran.

**Knuppe** – Mein Mann und ich besitzen seit 15 Jahren ein Boot. Wir waren schon



||

## Ich fahre auch gerne Fahrrad. Aber richtig, nicht elektrisch

||

Da **Franziska Knuppe** auf dem Land wohnt, ist sie auch viel mit dem E-Auto unterwegs: „Ich liebe es, damit rumzukurven“

auf der Ostsee unterwegs, auf vielen Seen in Brandenburg, auf der Elbe, der Oder. Das ist wirklich toll.

*Sie haben also auch einen Schein?*

**Knuppe** – Nein, aber mein Mann hat einen. Und wenn er an Bord ist, darf ich auch steuern.

**Sasha** – Gäbe es die Regeln doch beim Auto. Dann könnte ich mir das mit dem Führerschein sparen. Ist natürlich ein Spaß. Meine Frau und ich überlegen uns auch immer wieder, ein Boot anzuschaffen, verwerfen es dann aber doch.

*Sie könnten zusammen mit Frau Knuppes Familie auf einen Törn gehen.*

**Sasha** – Dein Mann hat uns auch schon eingeladen. Leider schaffen wir es wegen unserer Jobs nur selten, uns zu treffen.

*Nach den ganzen Fortbewegungsmitteln, über die wir bisher sprachen: Wenn Sasha eins wäre, welches wäre er, Frau Knuppe?*

**Knuppe** – Ein lässiger Schlitten aus den 50er-Jahren in Hellblau oder in Pink. Gut im Lack, versteht sich. >

## UNTERWEGS MIT ...



**In ihrem Element**  
Beide leben am Wasser.  
Franziska Knuppe nahe  
Potsdam, Sasha in Hamburg

*Und was wäre Frau Knuppe?*

**Sasha** – Ein elegantes weißes Segelschiff. Nett von dir, dass du gerade nicht rostig beim Auto gesagt hast.

*Beruflich ist auch alles im Lack bei Ihnen, Sasha. Sie haben dieses Jahr 25-jähriges Bühnenjubiläum. Glückwunsch!*

**Sasha** – Ich feiere das aber nicht. Das liegt daran, dass ich schon vor dem ersten Hit 1998 Musik gemacht habe. Darum kann ich nicht beziffern, was wann angefangen hat. Dafür habe ich meinen 50. Geburtstag letztes Jahr gefeiert mit einer besonderen Show und einer Autobiografie.

*Die meisten denken bei Ihnen beiden an Sänger und Model. Tatsächlich machen Sie viel mehr. Sie, Sasha, haben kürzlich mit Ihrer Frau ein Kinderbuch plus Liederalbum rausgebracht. Sie, Frau Knuppe, entwerfen Mode und sind nun auch Kochbuchautorin.*

**Knuppe** – Ich probiere mich gerne aus. Und weil ich gerne esse und koche, habe ich jetzt dieses Buch gemacht.

**Sasha** – Danke übrigens, dass du es mir zugeschickt hast. Ich habe aber noch nichts davon gekocht. Obwohl ich gerade

### FRANZISKA KNUPPE

**Geboren:**

7. Dezember 1974 in Rostock

**Ihr Durchbruch:**

1997 gewann sie den Modelwettbewerb „Elite Model Look Deutschland“. In ihrer Karriere lief sie Modenschauen für Designer wie Karl Lagerfeld, Thierry Mugler oder Wolfgang Joop

**Kurz notiert:**

Obwohl sie als Topmodel Vielfliegerin war, musste sie sich schon mal an Bord wegen Übelkeit übergeben

### SASHA

**Geboren:**

Am 5. Januar 1972 in Soest

**Sein Durchbruch:**

Das Debütalbum „Dedicated to ...“ von 1998 war 54 Wochen in den deutschen Charts. Bis heute hat er über drei Millionen Tonträger verkauft

**Kurz notiert:**

Vor seinem Durchbruch als Sänger war Sasha noch langhaarig unterwegs

versuche, mich besser und ein bisschen fleisch- und fischloser zu ernähren.

*Passt das Vorhaben zu den Abnehmtipps in Ihrem Kochbuch?*

**Knuppe** – Es geht darum, dass ich in 25 Jahren in meinem Job noch nie eine Diät machen musste. Das Buch enthält Tipps und Tricks, wie man die Figur halten und mit dem Knuppe-Prinzip, wie ich es nenne, auch abnehmen kann, sich dabei aber wohlfühlt in seinem Körper. Das sieht man auch an den Rezepten. Da sind viele Gerichte von meinem Papa mit dabei, auch Fleischgerichte, Sasha.

**Sasha** – Diäten sind schlimm. Habe ich auch immer wieder gemacht. Einmal zum Beispiel, weil ich ein Boxvideo gedreht habe und aussehen wollte wie ein Boxer. Da habe ich wochenlang Gemüsesuppe gegessen und trainiert wie ein Ochse. Klar, das funktioniert und ich war fit wie ein Strumpf. Aber gesund ist das nicht.

*Wie kamen Sie auf das Kinderbuch und das Kinderliederalbum?*

**Sasha** – Meine Frau hat sich die Geschichte für unseren Sohn ausgedacht. So entstand die Idee, ein Buch daraus zu machen. Und es lag dann irgendwie nahe, dazugehörige Lieder zu schreiben.

*Wenn Sie im Winter wieder auf Tour gehen, könnten Sie Frau Knuppe mitnehmen. Wussten Sie, dass sie schon zweimal für BossHoss gesungen hat?*

**Knuppe** – Nee, das stimmt nicht. Ich habe eher die Lippen bewegt und in zwei Musikvideos mitgemacht. Ich war aber mal, wie du, Sasha, bei „The Masked Singer“ dabei. Das war in dem Kostüm allerdings eher Ankämpfen gegen die Atemlosigkeit.

**Sasha** – Aber das mit dem Musikvideo kann ja noch werden. Wenn wir mal wieder Zeit finden sollten, uns zu treffen. <

Das Buch „Schlank ohne Umwege“ von **Franziska Knuppe** wurde im Becker Joest Volk Verlag veröffentlicht. **Sashas** Album „This Is My Time. This Is My Life“ erscheint am 8.9., die gleichnamige Revue-Show startet am 1.12. Das Kinderbuch „Toto und der Mann im Mond“ von seiner Frau Julia Röntgen und ihm ist im Carlsen Verlag erschienen, das Liederalbum dazu bei Universal Music.

Hair and Make-up: Ajija Fichtensmyer (@ajodai)



**Gleich gratis herunterladen!**

## Wir haben unseren Arzt auf Reisen dabei. Sie auch? Die ADAC Medical App.

**Schnelle Hilfe und kompetente Beratung für alle ADAC Mitglieder:**

- » Zugang zu telemedizinischer Behandlung auf Auslandsreisen durch unseren Partner Medgate\*
- » Apothekenfinder für ganz Deutschland
- » Medikamente bestellen, Rezepte per App einreichen, dann in Ihrer lokalen Apotheke abholen



Mehr auf [adac.de/adacmedical](https://adac.de/adacmedical)



\* Für ADAC Premium-Mitglieder und Inhaber der ADAC Auslandskranken-Versicherung. Die telemedizinische Behandlung wird von der Medgate Deutschland GmbH angeboten. Die Ärzte von Medgate erbringen keine umfassende Fernbehandlung. Es werden nur solche Krankheits- und Beschwerdebilder behandelt, für die nach allgemein anerkannten fachlichen Standards kein persönlicher ärztlicher Kontakt erforderlich ist.

**ADAC**